

Malhar de estômago vazio **não ajuda a emagrecer.**

Fazer exercício em jejum pode até prejudicar a saúde.

Uma revisão de vários estudos feitos pela National Strength and Conditioning Association (NSCA), nos Estados Unidos , e publicada na revista da instituição, afirma que fazer Exercícios físicos de estômago vazio não oferece nenhum benefício à saúde e pode inclusive trazer malefícios ao corpo. Segundo os cientistas, muitas pessoas praticam atividades físicas em jejum, acreditando que, dessa maneira, irão queimar mais gordura.

Estudos anteriores, feitos na década de 1990, defendiam que exercitar-se com o estômago vazio força o corpo a buscar combustível nos depósitos de gordura acumulada, em vez de correr atrás dos carboidratos mais facilmente disponíveis depois de um almoço ou lanche antes da malhação.

Mas, de acordo com os especialistas, o corpo queima basicamente a mesma quantidade de Gordura, independente de a pessoa ter se alimentado ou não antes do exercício. Porém o indivíduo pode perder musculatura fazendo esforço em um estado de esgotamento e, sem o combustível necessário para apoiar esse esforço, a intensidade do exercício e a queima global de calorias podem sofrer redução.

Malhar de estômago vazio não ajuda a emagrecer.

ESCOLHA O PRATO CERTO

NO ENTANTO, MESMO QUE SEJA BOM FAZER UMA REFEIÇÃO ANTES DO TREINO, NEM TODOS OS ALIMENTOS SÃO ACONSELHÁVEIS NESTA HORA. QUANDO OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE ESTÃO MUITOS BAIXOS, O ORGANISMO NÃO CONSEGUE MANTER A MESMA EFICIÊNCIA FÍSICA. A HIPOGLICEMIA PODE CAUSAR MAL ESTAR, SUDORESE FRIA, PALIDEZ CUTÂNEA, TREMORES PALPITAÇÕES E ATÉ MESMO DESMAIOS DURANTE OS TREINOS.

PARA QUE VOCÊ NÃO TENHA ESSE TIPO DE PROBLEMA É IMPORTANTE COMER ALIMENTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR ATÉ UMA HORA ANTES DE COMEÇAR A PRATICAR EXERCÍCIOS, COMO OS CARBOIDRATOS (PÃO, BISCOITO, FRUTA, LEITE, IOGURTE ADOÇADO, BATATA, ARROZ, MACARRÃO OU BARRA ENERGÉTICA). DURANTE O TREINO, ESSES NUTRIENTES FORNECERÃO ENERGIA E OXIGÊNIO, EVITANDO A FADGA DOS MÚSCULOS. OS CARBOIDRATOS TAMBÉM PRECISAM FAZER PARTE DA REFEIÇÃO QUE SUCEDE A ATIVIDADE FÍSICA.

“ELES REPÕEM O QUE FOI PERDIDO DURANTE O TREINO E GARANTEM QUE VOCÊ CONTINUE DISPOSTO NO RESTANTE DO DIA”, AFIRMA **ROBERTA STELLA**, NUTRICIONISTA DO DIETA E SAÚDE.